



## トピック

### ☆ お腹の子と食べたい美味しいごはん ☆

赤ちゃんは胎盤を通してお母さんから必要な栄養をもらっています。妊娠中の食事は赤ちゃんの発育とお母さんの健康のためにとっても重要です。

それでは何を目安にすれば良いのでしょうか。体重の増加が良い指標となります。まずは自分の体重が何kg増えることが適切なのか知ることが大切です。もともと太っている人もやせている人もいます。BMI\*を計算して自分の目標体重を知り、目標体重まで「やせ妊婦は増えるように」「肥満妊婦は増えすぎないように」食事内容を見直し、必要な栄養が取れるようにしましょう。普通の人で10kgを目安とし、15kgは越えないようにしましょう。

実際の食生活では、つわりの時は「食べられるものを食べられるときに」と食生活が乱れがちです。つわりが治まったら、「3食バランスよく、噛んで食べる」を念頭に置き、1日の食事メニューを書き出します。それを、【栄養士さんからの食生活のポイント】と照らし合わせてみます。

\*BMI = 妊娠前の体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMI	18.5未満	18.5~25未満	25以上
体重増加目安	9~12kg	7~12kg	3~5kg

## 【妊娠中の食生活のポイント】～ 栄養士さんより ～

妊娠中は「主食」、「主菜」、「副菜」をそろえたバランスのよい食事をするのが何より大切です。

「主食」はご飯やパン、麺類などで、主にエネルギー源となるものです。一度に十分に食べられない時は、間食におむすびやサンドイッチ、コーンフレーク等にして、食事を補える内容にします。

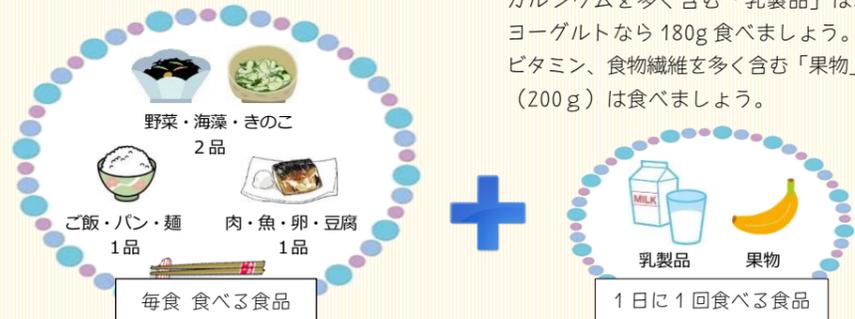
「主菜」は肉や魚、卵、大豆製品など、主に筋肉、血液、歯、骨等を作るもととなるものです。

「副菜」は野菜やキノコ、海藻類などで、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む体の機能の調整役となるものです。

カルシウムを多く含む「乳製品」は、牛乳ならコップ1杯、ヨーグルトなら180g食べましょう。

ビタミン、食物繊維を多く含む「果物」は、1日に手のひら程度(200g)は食べましょう。

※妊娠初期～中期～後期は、さらに必要な量が増えます。



妊娠中は、鉄分・カルシウム等が不足しがちです。主食だけではそれらを十分取り入れることができないため、**鉄分**を多く含む『鶏・豚レバー、鶏もも肉、いわし、あさり、豆腐、小松菜等』や鉄分の吸収を助ける**ビタミンB**『牛乳、チーズ、納豆などの豆類、ブロッコリー、海藻、干しシイタケ、卵白等』、**カルシウム**を多く含む『乳製品、わかさぎ、桜えび、しらす干し、ひじき等』やカルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**を多く含む『いわし、かつお、鮭、さんま、卵黄、きくらげ、わかめ等』を毎食取り入れるように意識してみましょう。

食事は妊娠中だけでなく、産後授乳のため・離乳食に始まり子どもが食べる食事のためと続いて行きます。お腹の子にどんなごはんを作ってあげたいか、一緒に何を食べたいかを想像しながら、無理なく取り組んでみてください。極端なことは良くないですが、あまり細かいことを気にせず、お腹の中の赤ちゃんと一緒に楽しい食事をしてください。わからないことは、保健指導の助産師にお尋ねください。

周産期センター3F 助産師 新名 玲子

## 「おぎゃー!!!」 in 助産院 Sun

院内助産院でお産をされたお母さんにお話を伺いました。今号は、4月に出産されたみちるちゃんのお母さんです。

現在の心境をお聞かせ下さい！

3人目にして、念願のSUNでの出産！妊娠中は逆子がなかなか治らなかつたり、最後のおりもの検査で陽性がでたりと、ギリギリまでSUNでお産ができるか分からない状況でしたが、SUNで産めて本当に良かったです。関わって下さった方々に感謝です。

助産院で出産しようと思われた理由は？

1人目の産後をこちらで過ごし、とっても快適で次があれば絶対SUNで決めていました。2人目は切迫早産等々あり、こちらでの出産はかなわなかったため、3人目にしてやっとです！

助産院でお産をすることで不安な事がありましたか？

2年前に妹もこちらで出産し、立ち会いもしていたので、分娩から入院中の流れを分かっていたから、何も不安はなく、むしろ楽しみにしていました。

「助産院で出産を！」と検討中の皆さんへメッセージをお願いします。

とってもおすすめ！！ 健診や出産はもちろんですが、産後のケアが手厚く、本当に居心地の良い場所です。赤ちゃんとお母さんのことを丁寧にみてくれて安心です。ベテラン助産師さんばかりで、皆さん優しく、とっても心強いですよ。

「いざ、お産！」から過ごされてみていかがでしたか？

その日は11時から健診。次の予約をし、買い物をして帰宅。13時過ぎから「お腹痛いかな？」間隔を計るとすでに5分！SUNに戻るとすでに子宮口6cmあいているとのこと入院に。すぐに痛みが腰からお尻に。あれよあれよと約1時間後には赤ちゃん誕生。あっという間の出来事で、主人や子どもたちの立ち会いはできませんでしたが、常に助産師さんが側で声をかけてくれたり、腰をさすってくれたり、寄り添ってくれていたため、心強く安心して出産にのぞめました。

## 「みちる」 『幸せや笑顔にみちる人生を』と願いを込めて名付けました。

みちるちゃん 平成31年4月19日生まれ

お兄ちゃんの作品です

助産院Sunスタッフより

妊婦健診で帰られた後、すぐ戻ってこられる形で入院になりました。Sさんも私たちも驚くほどのスピーディな展開でお産になりましたね！それでもSさんは終始落ち着いて自然な流れに身を任せ、出産されたのが印象的でした。暑い季節が続きますがお体に気をつけて、授乳や育児で困った事などあれば、気軽に連絡下さいね。(川本)

## センター稼働状況

分娩数	78件	緊急帝王切開	3件
母体搬送	4件	NICU稼働率	77.4%
新生児搬送	1件	MFICU稼働率	94.1%

(令和元年8月)

## 『おひとつどうぞ』 編集後記

過ぎやすい気候から一転、連日の暑さが続いていますね。皆さん体調はいかがですか？さて、今月のお飾り(←)のテーマは『お月見』動物たちがお月さまにお団子のおすそ分けをしていますよ。

by. お飾り隊 (C.K☆N.S☆Y.M☆K.H)